

Gejala terlebi tidur

Seorang penghidap hipersomnia
tidur melebihi 12 jam sehari

DALAM kalangan rakan-rakan, Noorsham memang terkenal dengan julukan 'kaki tidur'. Pantang ada masa senggang dia pasti akan meletakkan mata. Di mana-mana pun jadi, di atas meja kerja, di surau malah ketika sedang bermesyuarat pun kadang kala dia terlelap.

Noorsham sendiri tidak pasti mengapa dia sentiasa berasa mengantuk dan matanya sukar dibuka bagai ada ketulan batu. Di rumah, keadaannya juga sama. Dia sering dileteri isterinya kerana asyik tidur dan anak-anak pula sudah puas merungut tidak dapat keluar berjalan-jalan kerana bapa mereka lebih suka tidur.

>> Bersambung di muka 6 & 7



> MegaMode

APA yang dihadapi oleh Noorsham dikenali sebagai masalah tidur berlebihan (*oversleeping*) atau dalam istilah perubatan hipersomnia.

Ia merujuk kepada tabiat tidur seseorang individu yang berlaku secara berlebihan dan bercanggah dengan pola waktu tidur yang normal.

Waktu tidur individu yang mengalami hipersomnia biasanya boleh mencecah lebih daripada 12 jam, sedangkan pola waktu tidur yang normal dan anjal untuk orang dewasa adalah dalam lingkungan enam hingga lapan jam sehari.

Hasil kajian yang dilakukan di peringkat antarabangsa mendapati sebanyak lima hingga 10 peratus pesakit yang berjumpa doktor disahkan mengalami masalah tersebut.

Punca hipersomnia

Menurut Pakar Psikiatri, Jabatan Psikiatri, Fakulti Perubatan Universiti Putra Malaysia, **Prof. Dr. Azhar Mohd. Zain**, hipersomnia berlaku disebabkan oleh beberapa perkara antaranya gejala *narcolepsy*, *breathing related sleep disorder*, *central sleep Apnea* dan perubahan gaya hidup.

Keempat-empat gejala ini menyebabkan kualiti tidur seseorang itu terjejas.



Sihat



DR. Azhar Mohd. Zain menunjukkan graf mengenai fasa tidur seseorang.



SETIAP individu akan melalui beberapa fasa tidur yang biasa.

semula,” katanya.

Dr.

Azhar berkata, dalam kitaran tidur yang normal, setiap individu akan melalui

beberapa fasa tidur yang biasa iaitu bermula dengan peringkat tidur awal, diikuti peringkat tidur yang lebih mendalam dan peringkat paling akhir selepas kira-kira 90 minit.

Peringkat paling akhir ini juga dikenali sebagai *rapid eye movement* (REM) dan bagi individu yang mengalami *narcolepsy*, tidur REM berlaku hampir serta-merta dalam kitaran tidur mereka.

Selain itu, masalah gangguan

“Ramai dalam kalangan pelajar kolej dan universiti mengalami hipersomnia kerana mereka lebih banyak berjaga pada waktu malam untuk menyiapkan tugas dan kesannya waktu tidur mereka sudah berubah. Mereka aktif pada waktu malam dan berasa letih dan mengantuk pada siang hari.

“Kanak-kanak yang menghadapi ketagihan permainan video yang melampau juga berdepan dengan masalah sama hingga menyebabkan mereka tidak dapat bangun pagi untuk ke sekolah kerana kualiti tidur sudah semakin menurun,” katanya.

Kesan tidur berlebihan

Tidur yang dilarang Rasulullah

SEBAGAI agama yang lengkap, sempurna dan menyeluruh, Islam turut menggariskan cara dan waktu tidur yang diamalkan oleh Nabi Muhammad SAW.

Antara waktu yang dilarang tidur adalah tidur selepas Subuh hingga terbit fajar, tidur waktu selepas Asar sebelum terbenam matahari dan daripada waktu Maghrib ke Isyak.

Ini kerana, tidur pada waktu-waktu tersebut dikatakan

“Narcolepsy adalah gangguan yang berlaku pada otak di mana seseorang individu itu dikatakan gagal mengawal rasa mengantuk dan akan tertidur sekejap pada siang hari dalam apa jua keadaan tanpa sedar.

“Mereka yang mengalami *narcolepsy* biasanya akan tertidur selama beberapa minit secara tiba-tiba ketika sedang melakukan kerja sama ada menulis, berada dalam bilik mesyuarat atau ketika memandu kenderaan sebelum tersedar

Rutin tidur Prof. Diraja Ungku Aziz

SEJAK lebih 50 tahun lalu, Prof. Diraja Ungku Aziz telah mengamalkan rutin tidur kira-kira 30 minit setiap kali selepas makan tengah hari.

Menurutnya, sistem tidur adalah penting dan menikmati tidur dalam tempoh setengah jam pada tengah hari boleh merehatkan badan. Beliau akan menjadi lebih cergas pada waktu petang untuk membaca buku dan melakukan aktiviti lain.

Beliau yang lebih mesra dengan panggilan Pak Ungku berkata, rutin seperti itu juga menyumbang kepada minda dan badan yang sihat bagi membolehkan pelbagai aktiviti pada sebelah petang dilakukan dengan badan yang lebih segar.

“Penafasan sewaktu tidur (*breathing related disorder*), yang biasanya dialami oleh mereka yang menghidap obesiti dan tidur berdengkur, juga dikatakan mempunyai kecenderungan mengalami hipersomnia.

Ini kerana, mereka yang mengalami gangguan penafasan sewaktu tidur akan kerap kali terjaga sehingga mengakibatkan tidur mereka tidak nyenyak di malam hari.

“*Breathing related sleep disorder* lazimnya berlaku kepada individu yang mengalami masalah obesiti di mana leher mereka pendek dan sukar bernafas akibat tahap oksigen yang dimiliki sangat rendah sewaktu tidur.

“Bagi mereka yang berhadapan dengan masalah ini, mereka akan didiagnos terlebih dahulu dan akan diberikan pilihan sama ada melakukan pembedahan atau memakai topeng oksigen ketika tidur malam,” katanya.

Menurut Dr. Azhar, satu lagi penyebab gejala hipersomnia dikenali sebagai *central apnea disorder*, yang mengakibatkan pernafasan seseorang itu terhenti seketika kerana otak tidak menghantar isyarat yang betul kepada otot yang mengawal pernafasan kita sewaktu sedang tidur.

Pesakit yang menghadapi masalah ini akan dirawat dengan menggunakan alat bantuan pernafasan atau menggunakan oksigen tambahan.

Dalam pada itu, Azhar berkata, gejala terakhir ialah perubahan gaya hidup masyarakat sekarang yang turut menyebabkan ramai dalam kalangan mereka berhadapan dengan pola tidur tidak teratur.

Katanya lagi, sebahagian besar kes hipersomnia yang pernah dirujuk kepadanya adalah melibatkan golongan remaja yang terdiri daripada pelajar kolej dan universiti.

→ Kencing manis

Terdapat beberapa kajian membuktikan bahawa individu yang tidur lebih lama daripada waktu yang sepatutnya cenderung menghidap penyakit kencing manis. Meskipun diketahui ia adalah penyakit turun-temurun tetapi, dengan mengamalkan tidur secara berlebihan risiko mendapat penyakit ini cukup tinggi.

→ Sakit Jantung

Sekiranya anda biasa tidur lebih dari lapan jam setiap hari maka risiko untuk menderita sakit jantung adalah tinggi. Berdasarkan beberapa penelitian yang dijalankan, jumlah tidur sembilan hingga 12 jam sehari sangat tidak digalakkan kerana ia melebihi had waktu rehat yang sepatutnya.

→ Mudah lupa

Waktu tidur yang lebih dari lapan hingga sembilan jam sehari boleh meninggalkan kesan negatif ke atas tubuh badan. Pola tidur berlebihan boleh melambatkan fungsi sel otak sekali gus mengakibatkan masalah ingatan. Jika tidak ditangani segera, ia mungkin lebih membahayakan hingga mengundang risiko nyanyuk.

→ Kenaikan berat badan

Kadar metabolisme dalam badan berjalan sangat perlahan ketika anda sedang tidur. Disebabkan itulah bagi individu yang mengamalkan tidur berlebihan berisiko tinggi untuk mengalami obesiti sehingga 21 peratus berbanding mereka yang mendapatkan tidur secara normal.

Cara mengatasi

Setiap penyakit ada penawarnya, dan menurut Dr. Azhar, gejala hipersomnia boleh diatasi dengan dua cara iaitu sama ada melalui kaedah perubatan atau

tidak memberi manfaat kepada tubuh badan dan boleh mendatangkan kemudaratan.

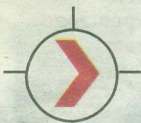
mengawalnya sendiri dengan mengubah sikap dan gaya hidup.

Individu yang berhadapan dengan masalah hipersomnia dan tidur berlebihan pada waktu siang dinasihatkan mengubah gaya hidup mereka terutamanya melibatkan soal pengambilan makanan dan minuman yang berisiko menyumbang kepada masalah berkenaan.

“Biasanya, pihak psikiatri akan menasihatkan pesakit yang gemar mengambil minuman berkafena seperti kopi dan teh supaya mengambil minuman berkenaan sebelum pukul 7 malam bagi memastikan mereka boleh tidur nyenyak pada waktu malam.

“Perokok





Sindrom *Sleeping Beauty*

DUA tahun lalu, media antarabangsa pernah memaparkan kisah seorang remaja dari Pennsylvania, Nicole Delien yang kini berusia 19 tahun menderita gangguan tidur berlebihan hingga masalah yang dialaminya itu diistilahkan sebagai Sindrom *Sleeping Beauty*.

Tidur paling lama yang pernah dilalui gadis berkenaan adalah selama 64 hari iaitu daripada bulan November hingga Januari, manakala tidur yang paling pendek adalah selama 18 hingga 19 jam sehari.

Delien juga dikatakan boleh tidur secara tiba-tiba dan gangguan tidur yang dialami gadis berkenaan masih belum dapat dikenal pasti sepenuhnya, namun doktor percaya gejala itu berkait rapat dengan masalah di bahagian otak.

juga disarankan untuk tidak merokok selepas pukul 7 malam memandangkan kandungan nikotin yang terdapat di dalam rokok berkenaan boleh mengaktifkan otak dan membuatkan seseorang individu itu berasa segar dan tidak mengantuk.

“Aktiviti senaman dan bersukan seperti bermain badminton, berjoging atau futsal pada lewat malam juga perlu dielakkan kerana selepas melakukan aktiviti tersebut badan kita akan menjadi aktif dan hanya akan berasa letih beberapa jam selepas itu,” katanya.

Dalam masa sama, Dr. Azhar berkata, masyarakat digalakkan untuk menjadikan pengambilan susu dan buah-buahan seperti pisang pada waktu malam sebagai amalan kerana kajian yang dijalankan mendapati susu boleh menenangkan minda dan badan. - **NORAZLINA ISMAIL**



**INDIVIDU yang
menghidap gejala
hipersomnia
sentiasa berasa
mengantuk.**

- Gambar hiasan